INTRODUCTION A LA PRATIQUE TAOÏSTE FEMININE

女丹煉功入門



三元道教文化學院

(CECT-SANYUAN)

13, allée Georges Blot
77600 Bussy-Saint-Georges

Prix : 15 euros

TABLE DES MATIERES

1. INTRODUCTION

Le travail alchimique féminin [nü gong] n'est pas, du point de vue pratique, très différent du travail masculin. On dit traditionnellement que « le travail alchimique entre hommes et femmes est similaire, mais les femmes y parviennent plus facilement ». Nous verrons un peu plus loin pourquoi.
Au niveau conceptuel, parce que la femme est Yin et l'homme est Yang, certaines choses s'inversent, du détail insignifiant (comme la posture et le sceau des mains durant la méditation) à des spécificités physiologiques qui imposent de changer un peu la méthode.

DIFFERENCES PHYSIOLOGIQUES

La physiologie entre l'homme et la femme est différente. Ces différences influent sur la méthode d'entraînement. Quelles sont-elles ?

- La femme a une dominante Yin
- La femme est soumise à des cycles hormonaux spécifiques
- Le liquide féminin devant être raffiné est le sang
- Les organes et les tissus principaux de la physiologie féminine sont l'utérus (comprendre l'ensemble des organes reproducteurs) et les seins.

Le travail féminin s'appelle « Grand Yin » [tai yin]. Le Jing de la femme est le sang [xue] des règles [jing]. Celui-ci possède un caractère bien particulier qui le différencie du liquide sanguin physiologique sans doute parce que les taoïstes de l'Antiquité ont eu très tôt l'intuition du caractère hormonal de la physiologie humaine par le biais de l'observation des changements biologiques. Nous mettons bien l'accent sur le fait que homme et femme possèdent chacun une Essence-Jing, mais leur nature est différente.

LA PHYSIOLOGIE MASCULINE

Un des plus grands malentendus dans la pratique taoïste, qui touche aussi bien les auteurs chinois que les pratiquants occidentaux, est la confusion faite entre l'Essence-Jing en tant que principe vital et sa « matérialisation » dans le liquide biologique. Cette confusion est facilitée par le fait que la grande majorité des textes alchimiques traitent de l'entraînement de l'homme et que le mot chinois Jing désigne aussi bien l'Essence (sans doute mal traduit en français) issue du Ciel Antérieur que le sperme. C'est ce qui a conduit les chinois à considérer jusqu'à aujourd'hui qu'il fallait absolument retenir le sperme pour économiser le Jing.
Pour rappel, le Jing est le principe vital qui est à l'origine du corps de l'Homme. On dit traditionnellement qu'il est thésaurisé dans les Reins et qu'il agit sur la croissance osseuse. Le squelette étant l'élément qui donne forme au corps, les textes taoïstes utilisent fréquemment le terme « Forme » [xing] pour désigner le corps [shen]. La physiologie des organes de reproduction dépend aussi de cette Essence-Jing, notamment les liquides physiologiques qui y sont associés. Cependant, le liquide n'est pas l'Essence, mais sa manifestation concrète.
La régulation de l'éjaculation a pour but dans ce cas, non pas d'économiser le liquide physiologique, mais d'économiser en amont l'Essence-Jing qui permet de produire celui-ci. Plus l'homme a des rapports sexuels et plus son Essence-

Jing diminue, influant sur la nature Yang du liquide spermatique. On peut dire grossièrement que si l'Essence-Jing est florissante, le liquide spermatique sera très Yang et le sperme sera riche. Les pratiquants peuvent déjà se rendre compte par eux-même de l'influence de leur pratique sur la qualité du sperme qui se manifestera par la consistance, la couleur, l'odeur, la force de l'éjaculation et la quantité produite. Le premier signe de l'épuisement du Jing est le changement des caractéristiques du sperme. Vient ensuite la stérilité qui montre l'insuffisance du Yang des Reins et si la perte continue, il y aura impuissance.

Si l'homme désire nourrir le Jing pour le raffiner et le transformer en Qi, il lui faut, indépendamment de sa dépense de sperme, diminuer ses activités sexuelles. Du point de vue de la pratique, on doit considérer que les désirs sexuels agitent l'Esprit-Shen et que les éjaculations répetées sans modération vont finir par affecter l'Essence-Jing. Or Shen et Jing participent tous deux à la production de Qi. Ceci nous conduit à exprimer une critique particulièrement vive des pratiques sexuelles qui consistent à avoir le plus grand nombre de rapports sexuels et le plus grand nombre de partenaires en se bornant à limiter les émissions de sperme. Même si on parvient à contrôler l'éjaculation, la présence de désir sexuel va entraîner à terme la diminution du Jing et surtout l'incapacité à transformer durablement ce dernier en Qi. Cela revient à épuiser tout le Qi produit naturellement et à engendrer un Feu de consomption qui abrège la durée de la vie au lieu de l'allonger.
Le travail alchimique peut très bien se faire tout en éjaculant, les techniques tantriques en sont la preuve, si l'on respecte des règles simples qui consistent à réguler la respiration, diminuer les désirs et le point important, de faire circuler dans le corps le Qi produit par Jing durant l'orgasme (ce qu'il fait d'ailleurs naturellement, mais la qualité du Qi raffiné n'est pas la même). Le Qi va monter le long de la colonne vertébrale pour nourrir la « Mer des Moelles » qui est le cerveau. C'est la technique de « faire revenir le Jing pour nourrir le cerveau » [huan jing bu nao] qui est la même chose que l'Orbite Céleste [zhou tian], pris dans un contexte plus particulier.
L'émission de sperme n'aura donc plus aucune influence sur notre travail de Jing et de Qi. Se focaliser sur le contrôle du sperme peut même être néfaste pour la santé, car le Jing ne se mettra pas en mouvement dans le foyer inférieur (les organes de reproduction), diminuant la quantité de Qi dans la région et produisant un « Feu de consomption » localement. D'un point de vue énergétique, les excès sexuels et la totale abstinence conduisent tous à des conséquences néfastes pour la santé.

LA PHYSIOLOGIE FEMININE

La physiologie féminine est présentée ainsi par l'ouvrage médical ancien Huangdi Suwen : « … à l'âge de sept ans, le Qi des reins des femmes est florissant, la dentition se développe à son terme. A deux fois sept ans (14 ans), le Gui Céleste arrive à maturité, le Vaisseau Conception [ren mai] se met en mouvement, le Vaisseau Grand Central [taichong mai] est florissant, les menstrues viennent de manière régulière et il est donc possible d'avoir des enfants. A trois fois sept ans (21 ans), le Qi des reins se stabilise, les dents de sagesse poussent. A quatre fois sept (28 ans) ans les os et les tendons se

développent à leur terme, le corps est robuste. A cinq fois sept ans (35 ans), le Vaisseau de la Clarté Solaire [yangming mai] est épuisé et le teint se fane, les cheveux blanchissent. A six fois sept ans (42 ans), le Vaisseau Conception [ren mai] est vide et le Vaisseau Grand Central se tarit, les Gui Célestes s'interrompent, le Dao de la Terre ne se met plus en branle ». Puis, il est dit : « … la longévité (de la femme) dépend de ce que le Qi circule normalement dans les vaisseaux et que le Qi des reins soit suffisant ».

La femme possède elle aussi son Essence-Jing qui se manifestera dans le sang des règles (et dans la production du liquide vaginal, la sécheresse du vagin est un signe d'appauvrissement du Jing de la femme). Quand le Jing est florissant, le sang des règles est d'une couleur rouge vif, en quantité suffisante et la femme suivra des périodes [jing] régulières et sans douleurs. Si le Qi est affecté, le premier signe est la présence de douleurs et la perturbation des périodes jusqu'à disparition momentanée des règles. Si le Jing vient à être affecté, le sang des règles va diminuer progressivement jusqu'à son arrêt définitif (la ménopause), signe d'un épuisement de Jing.
Parce que le liquide du Jing (sang des règles) n'est pas directement dépendant des rapports sexuels, on dit qu'il est plus facile pour les femmes de travailler leur Jing pour le transformer en Qi. De manière similaire que pour les hommes, la condition pour nourrir le Jing est d'en limiter les pertes.
Les règles sont un phénomène naturel, cependant, les taoïstes pensent que c'est une activité qui diminue le Qi et mettent en œuvre une méthode pour les arrêter qui s'appelle « Décapiter dragon rouge »[1].
Cette pratique est unique et met en œuvre des étapes qui sont spécifiques aux femmes. Notamment, il est nécessaire de faire monter le Qi à la poitrine et de masser les seins avant que ce dernier ne redescende naturellement.
Le lecteur qui a lu sur les méthodes d'entraînement pour les hommes, sait que le Qi doit circuler librement dans le Dumai (Vaisseau Gouverneur) puis joindre le Renmai (Vaisseau Conception) avant de pouvoir effectuer ce cycle plusieurs fois sans entrave, c'est qui s'appelle « Orbite Céleste ». La difficulté de cette étape réside dans le passage de « barrières » [guan] par le Qi. Pour les hommes, à dominance Yang, ces barrières se trouvent sur le dos (Yang). Pour les femmes, à dominance Yin, ces barrières se trouvent sur la face antérieure (Yin). L'autre différence est que le centre énergétique clé [qi xue] chez l'homme est celui qui génère le Jing et s'appelle « Mer du Qi » [qi hai]. Son équivalent sur le dos est la « Porte de la Vie » [ming men]. Chez la femme, le centre énergétique se trouve dans la poitrine, sur la ligne centrale à mi-chemin entre les deux seins appelé « Ravin de la Poitrine » [ru xi].
Les barrières du corps sont celles qui mènent à ce Ravin, ce sont là les passages difficiles du Qi chez la femme qui caractérisent la pratique féminine.

Une remarque pour finir sur les ouvrages qui traitent aujourd'hui de la pratique féminine. On distingue traditionnellement deux régions énergétiques

---

[1] « Décapiter le Dragon Rouge » [zhan chi long] : le mot « zhan » signifie autant « décapiter » que « tuer », si bien qu'il est possible de rencontrer l'une ou l'autre des traductions dont la portée est la même.

distinctes : l'utérus, appelé Mer de Sang [xue hai] et le Fond de la Mer [hai di]. On pourrait débattre sur la signification contemporaine de ces deux régions, ce que des auteurs désigneraient par « utérus » et « ovaires ». L'analogie est légitime mais offre l'inconvénient de faire porter l'attention durant la pratique sur l'image de l'utérus et de l'ovaire, ce qui est inutile en plus d'être faux. En réalité, l'organe reproducteur est très rarement désigné dans les textes d'alchimie taoïste à l'exception de la symbolique propre aux techniques sexuelles, parce que la distinction est contre-productive. Dans la pratique interne taoïste, comme en médecine chinoise, Utérus [xue hai] désigne aussi bien les ovaires que l'utérus, dont la paroi se gorge de sang durant la période des règles. Il s'agit du pelvis .Le terme Fond de la Mer [hai di] est aussi utilisé pour les hommes (les pratiquants de Taijiquan reconnaîtront le terme) et désigne le périnée qui est la région entre l'anus et les organes génitaux, appelé « Rencontres des (deux orifices) Yin » [hui yin] en médecine traditionnelle chinoise[2]. C'est dans cette région que se situe la rencontre entre le Vaisseau Conception Ren et la Vaisseau Gouverneur Du (si mal nommés ou plutôt traduits !). Dans le contexte de l'alchimie taoïste, c'est l'endroit où se situe le Pont des Pies Inférieur, c'est-à-dire la région énergétique où l'adepte sentira le Qi issu de sa pratique passer de Ren à Du. Ce passage se situe sous les organes génitaux (d'où sans doute l'appellation « Fond de la Mer ») et est appelé Haidi. En anatomie occidentale, on utilise curieusement le même type d'analogie en parlant de « plancher pelvien ». Il sert de liaison virtuelle entre le Dantian inférieur et le début du Vaisseau Du, l'extrémité du coccyx.

De manière générale, il ne sert à rien de localiser avec précision une région énergétique car l'attention qui y sera portée engendrera des conséquences néfastes sur la qualité de la pratique et sur son résultat. Il faut aborder les textes alchimiques en acceptant les symboles et les imprécisions, quelque soit la réalité physiologique ou anatomique.
Dans la pratique traditionnelle, l'adepte ne visualise pas ses organes avec précision. Il n'y a pas de « focus »[3], seulement un détachement mental en même temps qu' une attention légère sur une région vague du corps, un peu comme la présence mentale pendant la lecture agréable d'un bon livre ou pendant que nous peignons une toile. Notre attention se porte naturellement sur le pinceau pour el diriger, mais l'activité détachée et globale sur l'ensemble de la surface à peindre produit une respiration plus ample et plus profonde que la normale, ainsi qu'un sentiment de sérénité. C'est ce qui est recherché et qu'on appelle de manière générale « Recueillir l'Esprit » [cun shen] ou encore « Maintenir l'Unité » [shou yi].
Durant la pratique, l'adepte vivra des sensations provenant de la création et de la circulation du Qi Authentique qu'il pourra localiser avec plus de précision.

LES ETAPES D'ENTRAINEMENT

[2] C'est la même analogie que pour l'étymologie française du mot « périnée » venant du grec « perinaion » par la contraction de « peri » (autour) et « inan » (vider) : le carrefour des deux voies excrétrices.
[3] Il faut distinguer ici deux types de pratique : le Daoyin et la Méditation. Le Daoyin consiste en tout type de mouvement assisté de concentration et de respiration particulière. Le but est de « préparer le terrain » pour l'alchimie interne. Cette attention pourrait être plus forte qu'à l'accoutumée, on peut bloquer durablement la respiration

Travail de l’enfant (pubaire) [tongnü xiulian]
Entre dix ans et quatorze ans, l’enfant qui n’a pas encore eu de règles possède naturellement beaucoup de Qi, circulant sans entraves, Essence et Shen sont unis, les désirs sexuels ne se sont pas encore manifestés.
Le travail est dès lors très facile, les progrès rapides, bien plus qu’à un âge avancé. La pratique consiste à « cesser les céréales » [bi gu] (diminuer les aliments solides), à « absorber le Qi » [fu qi] (exercices de respiration) ou encore à s’asseoir en quiétude [jing zuo] pour calmer l’esprit.

Travail de l’adolescente [shaonü xiulian]
Entre quatorze-quinze ans et vingt ans, à l’âge où les règles sont déjà apparues mais que le corps n’est pas encore complètement développé, il convient de faire d’abord cesser les règles pour limiter les pertes de Qi originel, jusqu’à revenir à l’étape et aux pratiques qui précèdent.

Travail de la jeune adulte [zhongnü xiulian]
Entre vingt-deux et trente-cinq ans, la « jeune adulte » correspond à la jeune femme qui « n’est pas mariée » c’est-à-dire qui n’a pas encore enfanté et dont la physiologie est optimale. Les femmes appartenant à cette tranche d’âge ont pour certaines des règles régulières et pour d’autres des règles irrégulières, des règles douloureuses, des leucorrhées (« pertes blanches ») et des tas d’autres symptômes qui signent la disharmonie entre le Qi et le sang, le blocage de Qi ou le déséquilibre émotionnel. Dans ce cas, il est important de suivre un traitement médical adéquat et une pratique de Qigong régulière en vue de guérir les symptômes et de réguler le Qi/sang et le Jing/Shen, avant de pouvoir pratiquer des techniques alchimiques plus avancées dans le but de retrouver l’état qui précède. Cependant, les progrès seront plus difficiles.

Travail de la femme mûre [changnü xiulian]
Entre trente-cinq et quarante-neuf ans, les femmes « célibataires » (qui n’ont pas eu d’enfant) et dont les règles ont presque cessé de couler, voient leur Qi diminuer de jour en jour même si elles n’ont pas eu d’enfants.
Dans ce cas, la première étape est de renforcer le corps jusqu’à ce que le sang des règles revient de manière régulière. Quand le sang revient, c’est le signe que le Qi et le sang sont florissants et il faut par conséquent faire cesser les règles par la pratique adéquate pour ne plus perdre de Qi originel.

Travail de la femme ménopausée [laoyin xiulian]
Entre quarante-neuf ans et soixante ou soixante-dix ans, le sang des règles ayant cessé de couler, il faut jour après jour renforcer le Qi jusqu’à ce que le sang des règles revient petit à petit. A ce moment-là il faudra le faire cesser par la pratique adéquate. Dès lors, la santé sera florissante, le corps redeviendra « comme celui d’une jeune fille » c’est-à-dire que le teint sera rose et lustré, les cheveux forts, la poitrine sera plus petite, la vision sera nette, l’ouïe sera claire, signe que le Qi et le sang seront régulés et que la moelle sera florissante à nouveau, la sagesse [zhi ci] s’ouvrira. Cependant, le travail prend du temps, entre vingt et trente ans, pour atteindre ce niveau.

Ceci est une simplification, la tradition offrant davantage de catégories de femmes, selon le statut. Cependant, du point de vue du travail alchimique il

semble qu'il n'y ait que deux points importants dont il faut tenir compte : physiologique et familial. Le premier point correspond au stade de développement physiologique de la jeune femme (cycles, seins, pubis), le second point correspond au statut de la femme, si elle est mariée ou « veuve » (il faut y inclure le divorce ou toute raison conduisant au célibat).
Du point de vue physiologique, si la jeune femme n'a pas eu de règles, le travail est facile parce que le Qi est présent et il suffit de continuer de le cultiver et de le raffiner pour transformer l'esprit. Si la jeune femme a eu des règles, le Qi originel a commencé à se perdre et il faut les faire cesser. La femme d'un certain âge qui n'a plus de règles, doit d'abord les faire revenir, avant de les faire cesser. Là encore, le principal souci est de déterminer l'état du Qi originel pour adapter sa pratique.
Du point de vue du statut, il s'agit de déterminer la quantité de travail fourni pour s'occuper d'un foyer (de quelle taille ?), du nombre de personnes, afin d'informer du degré de fatigue et donc de déclin de Qi chez une femme. Il faut y ajouter le nombre d'enfants eus (nombre d'accouchements) et d'enfants restés à charge.
Le travail alchimique qui est au cœur de la transformation spirituelle taoïste requiert beaucoup d'efforts et de temps consacré à la méditation. Si une femme n'a pas cette disponibilité, elle verra ses résultats diminuer.

LES COURANTS ALCHIMIQUES

Mis à part le nombre important de courants différents qui ont marqué l'histoire du taoïsme, il en existe des moins connus qui représentent la pratique féminine. Il en existe six principaux que nous détaillons ci-après :

Le courant de la Vieille Mère du Centre [zhongtiao laomu pai]

Zgongtiao Laomu est une adepte taoïste ayant cultivé le Dao au mont Zhongtiao, sans le Shaanxi. Elle fut initiée dans le courant du Nord dans lequel elle apprit l'art de l'épée, d'où le nom de courant de la méthode de l'Epée.

Le courant de la Sincère Mère de Danyang [danyang shenmu pai]

Danyang désigne un lieu et Sincère Mère [shen mu] le pseudonyme d'une personne. L'immortel Wu Meng de la dynastie des Jin, fut initialement le maître de Xu Xun, mais tous les deux demandèrent à Shen Mu de leur enseigner le Dao. Cependant, Shen Mu considéra le niveau de Xu Xun très avancé si bien qu'elle n'enseigne qu'à l'un d'eux. Après que Xu Xun eût reçu la transmission que Wu Meng suivit les ordres de Shen Mu et suivit aussi l'enseignement de Xu Xun.
La pratique de ce courant repose essentiellement sur l'art de cultiver le Dao et l'Absorption d'Aliments [fu shi] comme méthode alchimique de l'Origine Céleste [tian yuan], à quoi s'ajoute la transmission du Registre [fu] et des incantations [zhou].

Le courant de Madame Wei du Pic du Sud [nanyue wei furen pai]

Madame Wei fait référence à Wei Huacun, et le Pic du Sud un mont du Hunan. La pratique de ce courant consiste principalement dans le Cun Xiang ou Recueillir la Pensée. Dame Wei transmit le canon de l'école Zheng Yi connu sous le nom du Livre de la Cour Jaune [huang ting jing].

Le courant de l'Immortelle Xie Ziran [xie ziran xiangu pai]
Elle entra le dao à l'âge de dix ans, d'où l'autre nom de ce courant « Méthode pour Cultiver l'Authentique de la Jeune Fille » [tong nü xiu zhen fa].
La pratique de ce courant, telle qu'elle est présentée dans le Livre du Centre Jaune [zhong huang jing], repose sur l'Arrêt des Céréales [bi gu] (jeûne) et L'Absorption du Qi [fu qi] (techniques de respiration).

Le courant de l'Authentique Cao Wenyi [cao wenyi zhenren pai]
Elle entra le Dao à l'âge de vingt-et-un ans et voyagea aux quatre coins avant de s'installer à la capitale, ce qui lui valut le titre de Grand Maître Wenyi.
La pratique de ce courant repose sur la Clarification du Cœur et la Diminution des Désirs [qing xin gua yu], la Non errance de l'Esprit [shen bu wai xuan], l'Harmonisation de l'Origine et le Mouvement Intérieur [yuan he nei yun], etc.

Le courant de la Vénérable de l'Origine Sun Bu'er [sun bu'er yuanjun pai]
C'est la plus connue des adeptes femmes puisqu'elle fait partie des Sept Immortels du Nord qui étaient les disciples de Wang Chongyang, fondateur de l'Ecole Quanzhen. La pratique consiste à cultiver à la fois la Nature et la Vie [xing ming shuang xiu] adaptée aux femmes, ce qui prend le nom de Méthode Taiyin pour cultiver la Forme [taiyin lianxing fa]. Cela commence par la Décapitation du Dragon Rouge [zhai chi long] et se poursuit identique à l'entraînement des hommes.





2. VOCABULAIRE

Voici une liste des termes alchimiques avec lesquels il faut se familiariser pour comprendre les textes relatifs à la pratique des femmes. Ce n'est pas une liste exhaustive, le nombre et la diversité des écoles étant impossible à couvrir. D'autre part, l'objectif n'est pas de recenser toutes les pratiques possibles, mais de proposer au contraire une démarche taoïste cohérente du point de vue de la pratique spirituelle.

Champ de cinabre féminin
女丹田 [nü dantian]

Il s'agit du « champ de cinabre » inférieur qui est différent entre l'homme et la femme. Il s'agit de la cavité entre les deux mamelons, appelé « ravin de la poitrine » 乳溪 [ru xi], encore appelé « centre du diaphragme » [dan zhong] dans la terminologie médicale. Le Neijing Suwen dit ceci : « Danzhong est la Mer du Qi [qi hai] » ou encore « Danzhong correspond aux quartiers impériaux abritant le cœur ». En fait, c'est le centre du diaphragme qui protège les organes supérieurs comme les poumons et le cœur, le premier étant maître du Qi et le second du Shen. Que les battements du cœur ou l'activité des poumons s'arrêtent et c'est la mort.

Mer de Sang
血海 [xue hai]

Le Neijing Suwen dit ceci : « le cerveau est la Mer des Moelles, l'utérus est la Mer du Sang, Shanzhong est la Mer du Qi ». On fait ici référence aux tissus et organes qui reçoivent une substance spécifique du corps.

Clair et Trouble
清濁 [qing zhuo]

Clair et Trouble sont les qualificatifs de la nature des deux substances vitales du corps, le Qi et le Sang [xue] exprimant leur qualité plus ou moins matérielle. Dans la physiologie traditionnelle, ce qui est clair monte pour nourrir et ce qui est trouble descend pour être évacué. Ils sont des manifestations du Yin et du Yang, si bien qu'il y a aussi du Qi clair dans le sang « trouble » des règles qui se perd avec elles chaque mois. La pratique taoïste cherche à raffiner ce qui est trouble pour le clarifier, afin que le sang des règles devienne progressivement du Qi.

Forme et Substance
形質 [xing zhi]

Dans la physiologie taoïste, ces deux termes désignent les seins[4] (forme) [xing] et le sang des règles (substance) [zhi]. La pratique alchimique féminine vise à réduire la taille des seins comme ceux des petites filles non encore formées et faire cesser les règles définitivement.

Racine Originelle
本元 [ben yuan]

Il s'agit de la Racine de la vie humaine, le Qi du Ciel Antérieur 先天一氣 [xian tian zhi qi], appelé encore Qi Originel (de l'Origine) 元氣 [yuan qi].

Décapiter le Dragon (rouge)
斬(赤)龍 [zhan (chi) long]

Le Dragon Rouge [chi long] désigne le sang des règles. Décapiter le Dragon Rouge c'est stopper l'écoulement de sang durablement et bénéficier de ses effets. Cet arrêt est une conséquence d'une pratique adéquate et vient spontanément. Si l'adepte est ménopausée, il faut d'abord faire revenir les règles en travaillant sur les Trois Trésors [san bao] avant de les faire cesser.

Suivre et Aller à l'encontre
順逆 [shun ni]

« Suivre » [shun] désigne le fait de suivre la Voie humaine et de porter un enfant ; « aller à l'encontre » [ni] désigne le fait de suivre plutôt la Voie des Immortels et de « cueillir le remède pour le transformer en cinabre » [cai yao cheng dan].

Les autres significations sont :

- fonctions physiologiques vers l'extérieur (suivre), vers l'intérieur (aller à l'encontre)
- le qi qui descend pour se transformer en règles (suivre), qui monte pour se transformer en Remède [yao] (aller à l'encontre)

Le Livre Alchimique [dan shu] dit ceci : « les hommes (doivent) se cultiver pour ne pas émettre de sperme, les femmes (doivent) se cultiver pour ne pas émettre de menstrues ». Ces pratiques vont toutes « à l'encontre » des phénomènes biologiques naturels. Les techniques taoïstes ne sont pas « naturelles » (dans le sens de la nature physiologique humaine), lorsque celle-ci tient essentiellemnt du Ciel Postérieur alors que les taoïstes orientent leur recherche vers le Ciel Antérieur, période qui se situe avant la naissance.

---

[4] Il faut comprendre « Forme » au second degré. La Forme désigne par défaut le « corps physique », cela englobe donc ses caractéristiques anatomiques et physiologiques, du point de vue énergétique ou pas. L'Essence-Jing correspond au principe vital qui est à l'origine de ce corps physique, si bien que dans le contexte alchimique le terme vient à désigner le Jing de l'homme ou de la femme.

Quand les taoïstes parlent de « nature » [ziran], il est question de la Nature du Ciel Antérieur (Dao) et non celle du Ciel Postérieur.

Sommet de la Montagne
山頭 [shan tou]

Le Sommet de la Montagne désigne dans l'alchimie féminine la région des deux seins et Danzhong qui se trouve « au sommet » par rapport à l'utérus ; dans l'alchimie masculine, cela désigne le sommet de la tête (vertex) et la cavité « Boule de Boue » [ni wan].

Fond de la Mer
海底 [hai di]

Dans l'alchimie féminine, le terme désigne la cavité Zigong et l'utérus « Mer de Sang » ; dans l'alchimie masculine, le terme désigne la cavité Huiyin et le Yinqiaomai. Dans les deux cas, il s'agit de la cavité périnéale.

Heure Zi Vivante
活子時 [huo zi shi]

Ce terme désigne la sensation de chaleur produite par le Qi dans le Dantian inférieur qui est la Mer du Sang [xua ai].

Rassembler le Qi
積氣 [ji qi]

La pratique féminine taoïste consiste à rassembler le Qi dans les seins 乳房 [ru fang]. L'expression comprend deux types de Qi, du Ciel Antérieur et du Ciel Postérieur. La méthode du Ciel Postérieur consiste à « se concentrer et à réguler la respiration » [yi shen tiao xi]. La méthode du Ciel Antérieur consiste à « recueillir le remède » [cai qu] quand le Qi originel naît. Ces deux méthodes sont similaires dans leur mise en œuvre et se suivent dans la chronologie.

Tirer le Dragon
牽龍 [qian long]

L'expression complète est « Tirer le Dragon pour former le cinabre » [qian long cheng dan]. Le caractère Dragon n'a pas le même sens dans cette expression. Il désigne le Qi Authentique [zhen qi]. Quand celui-ci se manifeste, il faut user d'Intention Authentique [zhen yi] afin de l'unir au Qi, d'où l'expression : « se concentrer et harmoniser au Qi » [yi shen he qi]. Si Shen et Qi sont unis, Hun et Po s'attachent l'un à l'autre pour progressivement former du cinabre.

Contenir Cinq au Sommet de la Montagne
五蘊山頭 [wu yun shan tou]

Cinq désigne les Cinq Eléments, ou plutôt le Qi originel provenant des Cinq Eléments (organes). Il s'agit de rassembler le Qi de tout le corps dans la poitrine pour former le cinabre.

Faire revenir la Rosée à partir de l'Achèvement de la Fusion
熔畢復露 [rong bi fu lü]

Quand les femmes ont fini leur cycle de règles et après un certain temps, dans l'utérus est engendré beaucoup de Qi. Les femmes qui ne pratiquent pas peuvent ainsi concevoir des enfants. Les femmes qui pratiquent peuvent « établir les fondations et former le cinabre » [zhu ji cheng dan].
« Achèvement de la fusion » désigne le Qi Authentique obtenu, « revenir » suggère le cycle des règles, la « rosée » désigne ici le cinabre issu de la transformation.

Cristalliser le Qi et fusionner
凝氣混合 [ning qi hun he]

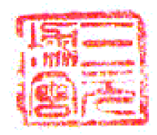
La « cristallisation » du Qi représente la stabilisation du Shen dans la cavité du Qi [qi xue] (Dantian), où Qi et Shen fusionnent.

Avant et Après
先後 [xian hou]

L'expression désigne l'ordre de pratique qui est différent entre les hommes et les femmes. Pour les hommes, il faut d'abord cueillir le Qi originel, ensuite il faut sceller la Barrière Yang [yang guan] (les parties génitales) afin que plus rien ne se perde et que l'adepte puisse transformer en Yang pur [chun yang]. Ce procédé s'appelle « d'abord cultiver l'origine, ensuite cultiver la forme » [xian lian ben yuan, hou lian xing ti].
Pour les femmes, il faut d'abord « décapiter le dragon rouge » [zhan chi long] pour ensuite pouvoir « cueillir le Qi originel » et le cristalliser en cinabre intérieur. Cela s'appelle « d'abord cultiver le corps, ensuite cultiver l'origine » [xian lian xing ti, hou lian ben yuan].



Elixir Féminin



3. DISCUSSIONS SUR LE DIAGRAMME DE LA CULTURE DE L'UNITE PAR LE RETOUR DU CINABRE DANS LE TRAVAIL ALCHIMIQUE DES FEMMES

女功鍊已還丹圖説

NU GONG LIAN YI HUAN DAN TU SHUO

Le sage a dit : « Les femmes Taiyin[5] cultivent d'abord la forme[6] » [nü zi tai yin xian lian xing]

Au début de la pratique, il faut placer l'intention dans la région entre les deux seins [ru fang]. Que ce soit en marchant, debout, assis ou couché il doit en être ainsi. Il faut pratiquer pendant 49 jours la concentration sur Zhong Ji (la région de l'ombilic et non le point d'acupuncture – ndlr) en marchant, debout, assis et couché.
Quand on marche ou on pratique debout, il faut conduire mentalement (l'intention) dans la Palais Céleste 天庭 [tian ting]. Quand on est assis ou couché, il faut se concentrer [yi shou] sur Zhong Ji et Xue Hai[7] (la « Mer du Sang », l'utérus) comme « une poule qui couve son œuf » sans qu'une seule pensée n'apparaisse, jusqu'à ce que les « cent pensées » s'évanouissent. En pratiquant cela, le Yin Authentique [zhen yin] ne se meut pas et les vaisseaux ne circulent pas, ce qui rend somnolent. Il est nécessaire de pratiquer « l'exercice d'inclinaison du cerveau » (???) [zhi nao xia chui]. Qu'est-ce qu'on appelle « inclinaison du cerveau » ?
Cela revient à la « faire revenir la lumière par la projection inversée » [hui guang fan zhao] : cela revient à fixer le nez (l'arête), joindre le « Pont des Pies » (le palais) [que qiao], descendre vers la « Poitrine Mystérieuse » (le menton) [xuan ying], atteindre « la Tour à étages » (la trachée) [zhong lou], revenir à le « Faîte Central » (la région ombilicale) [Zhong Ji], pénétrer la « Mer du Sang » (l'utérus) [xue hai] afin de faire se rencontrer l'Eau et le Feu. On se réveille alors instantanément[8]. Si des pensées erratiques apparaissent, il faut se concentrer à nouveau sur Zhong Ji.
Les jeunes femmes pratiquent cela pendant cent jours, faisant en sorte que rien d'extérieur ne vienne les troubler et Xue Hai commence à se mettre en branle, le Yin Authentique se meut spontanément[9].
Ceci s'appelle « l'engendrement du Petit Remède » [xiao yao fa sheng] qui consiste à pratiquer la méthode de « collecte » [cai zu zhi fa] pendant deux ou trois jours[10] (?) en se concentrant toujours sur Zhong Ji.

[5] Les femmes sont dites de nature Grand Yin [taiyin], les hommes sont Grand Yang [taiyang].
[6] Forme [xing] : dans le contexte de la pratique alchimique, la Forme fait référence au « corps » par comparaison au mental.
[7] Zhong Ji (région ombilicale) et Xue Hai (région utérine) montrent les deux points qui délimitent la zone sur laquelle il faut garder l'intention.
[8] Les commentaires inclus à ce texte disent : « ceci revient à la méthode dite « Régulation du remède et raffinage du cœur » [diao yao lian xin] »
[9] Les commentaires inclus à ce texte disent : « ce mouvement n'a rien à voir avec le corps ou l'esprit, il s'agit de l'énergie du sang qui se diffuse qui se manifeste par une sorte de fourmillement difficile à décrire par les mots, cela provient de ce qu'il n'ya pas de pensées. Il ne faut donc surtout pas penser parce que celui-ci disparaît. C'est seulement en fixant l'Esprit Originel [yuan shen] qu'on utilise la méthode de « collecte » [cai]
[10] Les commentaires inclus à ce texte disent : « par l'arrêt de la respiration ».

La méthode de « collecte » est la suivante : les yeux fixent le nez (regard intérieur), passe par le palais[11], descend au menton, atteint la trachée, pénètre les deux seins, s'écoule dans la région ombilicale, retourne dans la région utérine, parcourt le coccyx (« Partage de l'Eau » [fen shui], il s'agirait de « l'estuaire » [wei lü] que symbolise le bas du coccyx - ndlr), traverse la nuque (« Oreiller de Jade » [yu zhen]), monte au vertex (« Réunion des Cent » [bai hui]), descend dans le cerveau (« Boule de Boue » [ni wan]), entre la glande pinéale (« Palais Lumineux » [min tang]), descend à nouveau dans la région ombilicale (« Faîte Central » [zhong ji] et retourne dans l'utérus (« Mer du Sang » [xue hai]) de sorte que l'Intention Authentique se stabilise entre Zhong Ji et Xue Hai pour entrer en quiétude [ru jing] et s'immobiliser [ru ding].

Si le Yin apparaît, pratiquez encore « la méthode de collecte », de la respiration et concentrez-vous à nouveau entre Zhong Ji et Xue Hai.
Durant le travail, il faut éviter les explosions de colère, les atteintes de vent, de froid, de canicule, ou d'humidité extérieures, de consommer les cucurbitacées et les fruits crus et froids, ainsi que les aliments carbonisés.
Durant ce temps, il faut s'assurer de « combler les trous » car si le vent froid pénètre par les pores il sera alors difficile de guérir par les médicaments.
Le plus important est de rester d'une pureté parfaite quelque soient les circonstances. Si l'on pratique la méthode d'introspection [zhao fa], en l'espace d'une journée le Yin Authentique peut se manifester deux ou trois fois[12], il suffit de 107 jours pour que le sang se tarisse qui se transforme en Qi, pour que le « Dragon Rouge »[13] [chi long] soit éliminé se transformant en corps céleste et réussissant l'établissement des fondations et de l'unité, dans ce cas qu'y a-t-il de difficile dans le « Retour du Cinabre » [huan dan] [14]?

Quand la pratique en arrive à ce stade, on aura expérimenté personnellement l'élimination du Dragon Rouge, le rétrécissement des mamelons comme ceux des hommes et la transformation du Qi du Yin Authentique en Yang Authentique.

---

[11] Ici sont suggérés à la fois la traduction des emplacements énergétiques et leur localisation. Mis à part Zhong Ji et Xue Hai qui sont ailleurs cités en Pinyin, la description du trajet intérieur est traduit d'abord en français par leur localisation possible pour faciliter au lecteur la pratique de la méthode.

[12] Les commentaires inclus à ce texte disent : « ce mouvement doit être différencié entre le vrai et le faux : il y a le mouvement dû au mécanisme du Qi et celui dû à la pensée. Il est nécessaire de rester sans pensées, sans réflexion et sans désirs afin que le mouvement soit spontané, correspondant alors au mouvement du Yin Authentique »

[13] Dragon Rouge correspond au sang des règles qui chez la femme est le Yin qui doit être transmuté en Yang

[14] Les commentaires inclus à ce texte disent : « les textes alchimiques disent tous que l'entraînement doit cesser dès que les règles s'annoncent. Cet argument est absurde et provient de ce que personne ne comprend cela clairement. Ce qui est important dans l'entraînement des femmes, c'est le mécanisme énergétique sous-jacent, dont il faut distinguer les cycles Ren et Gui. Si l'eau Ren vient au début et que le Gui n'est pas encore venu, c'est que le signes sont bien là. Ils se manifestent si la tête tourne ou si les lombes sont douloureuses. Quand les signes arrivent et se répandent, et que les troubles ne cessent pas, il faut précisément utiliser « faire revenir la lumière par la projection inversée » [hui guang fan zhao] en se concentrant mentalement sur les seins et l'utérus, et utiliser la méthode de Collecte qui constitue l'établissement des bases du « renforcement du cerveau » [bu nao zhu ji]. Ce qui est ainsi collecté est l'eau Ren et non l'eau Gui.
Lorsque l'eau Gui arrive il faut cesser l'entraînement. Il faut attendre trente heures Chen (une heure Chen en vaut deux) soit deux jours et demi, jusqu'à l'arrêt complet des Gui, avant de reprendre la méthode de la Collecte. Concernant le nombre de jours nécessaires pour accomplir la Collecte, il existe de nombreuses formules orales. Il faut chercher un maître authentique pour recevoir la transmission orale et éviter d'errer en de vaines suppositions [wang cai]. Si on parvient à recevoir sa transmission, il suffit de cent jours à une jeune adulte pour établir avec succès les bases. »

A ce moment, il faut l'assistance d'un compagnon de Dao pour attendre que la situation arrive à son terme pour passer les « barrières » afin de cueillir le Petit Remède [cai xiao yao guo guan][15].
Pour ceux qui ont reçu la transmission d'un maître authentique, le remède entrera dans le chaudron et il faudra alors connaître la « méthode pour cultiver le Remède ». Ne pas connaître cette méthode empêche de pouvoir « cristalliser le cinabre » et pour ceux qui ont réussi ils risquent de le perdre. Ce qu'on appelle le Petit Remède, c'est l'utilisation spontanée du « régime de feu du petit orbite céleste » [xiao zhou tian huo hou], la progression du feu Yang et le recul de l'obscur Yin ainsi que leur raffinage.
Raffiner le Petit Orbite pendant un mois permet (au remède) de croître en quantité suffisante. L'authenticité du remède dépend de la cristallisation du cinabre, ce qui est expérimenté personnellement.
Si on obtient le Petit Cinabre, à chaque fois que l'on s'assoit en quiétude dans sa chambre, la sensation de feu se propage dans tout le corps et ressemble à la chaleur d'une étuve. Il suffit de se concentrer sur la Palais Central sans mot dire, à l'écoute des transformations pour qu'on distingue tout à coup une boule grosse comme un haricot qui se diffuse en dehors de la Salle Lumineuse[16] (ming tang) et s'élève d'un Zhang ($3^{1/3}$ m), comme la foudre. Cela correspond à la manifestation authentique de l'établissement des fondations et l'obtention du remède.
A ce moment, bien que l'on possède la méthode secrète pour cultiver le remède, il est important de ne laisser aucune pensée surgir, les Cinq Réserves (?) sont toutes vides, provoquant l'inversion du Ciel et de la Terre, la foudre frappe par surprise , il ne reste au Shen Originel que de résider caché dans la Palais Central sans la moindre crainte, comme une poule couvant son œuf, comme un dragon protégeant sa perle. Le moment est donc venu pour la « progression du feu » [jin huo] et le « retrait de l'obscur » se produisent, il faut cultiver cela jusqu'à atteindre une grande quiétude, que le Qi soit suffisant pour compléter le Shen, la boule de feu n'est alors plus distincte, le Petit Remède se cristallise, voilà tout !
Ceci correspond à la formule orale des trois étapes de l'établissement des fondations, l'obtention du remède et la cristallisation du cinabre. Ensuite, il y a quatre étapes supérieures, le mécanisme céleste ne peut être résumé en un seul mot et il est à nouveau nécessaire de recevoir la transmission d'un maître immortel.
Si, comme prévu, le travail est parvenu jusqu'à ce stade, c'est l'accomplissement de l'Immortel Humain[17] ! Le travail qui vient ensuite n'est guère différent de celui des hommes.

[15] Les commentaires inclus à ce texte disent : « le moment pour passer les barrières du petit remède dépend aussi des circonstances. Parvenir à l'établissement des bases et à la création du remède a pour conséquence que se manifeste dans le Dantian une boule de feu qui s'agite, la région utérine (Xue Hai) est bouillante, le nez a des spasmes, le corps tremble et il faut éviter de s'en effrayer. A ce stade, il existe encore une formule orale qu'il faut recevoir d'un maître pour prévenir tout danger, au risque de voir el Feu Authentique se transformer en Feu Ordinaire et que soit ce dernier brûle le corps, soit l'adepte devient dément.
[16] Ou Palais Lumineux. C'est la cavité qui se situe entre les deux sourcils, connu sous le nom de « troisième œil » dans le yoga.
[17] Immortel Humain [ren xian]. Ceci fait référence à la classification des étapes de transformation taoïste. Par exemple, le premier stade est l'Immortel Fantôme, puis vient l'Immortel Humain, enfin l'Immortel Céleste, etc. Plusieurs hiérarchies ont été développées par différents auteurs.

Parce que les femmes appartiennent à la catégorie de quiétude, bien que pour les quatre niveaux suivants l'alchimie masculine et féminine sont similaires, leur accomplissement est plus rapide pour les femmes !

« Wu est la racine du Yin, Zi est le germe du Yang ».
L'extérieur des hommes est Yang et leur intérieur est Yin ; l'extérieur des femmes est Yin, l'intérieur est Yang. Les hommes diminuent le Yang extérieur et stimulent le cinabre intérieur ; les femmes diminuent le Yin intérieur et stimulent le cinabre extérieur.
La pratique féminine requiert avant tout de comprendre comment recueillir (ou collecter) le Yin du corps afin de renforcer le Yang du corps. Quand le recueille-t-on ? Il faut connaître les signes des règles pour prévoir le moment de leur arrivée (effective) et leur fin. Quels sont ces signes ? Si la personne est sortie dehors et n'est pas rentrée au moment où les signes arrivent. Quand les signes sont présents mais que l'écoulement [chao] n'a pas commencé, il faut se hâter de mettre en pratique l'exercice soit de l'assise jambes croisées [pan xi da zuo], soit de l'assise simple de Guanyin [guanyin banzuo].
Dès que le Shen et le Qi du corps se mettent en branle, on applique « le retour de la lumière par la projection inversée » sur la cavité Rufang et au niveau de la Mer du Sang, en régulant la respiration nasale, de sorte que le mouvement du Shen et du Qi utilise l'Intention Authentique [zhen yi] depuis la Mer du Sang montant par le Canal Fluvial[18] [cao xi] chemin direct vers la Porte du Cerveau, descendant dans Rufang avant de redescendre à Zhong Ji.
Mais cette méthode ne doit pas être utilisée à la légère[19].Si l'écoulement des règles n'est pas net, il ne faut pas pratiquer la Collecte au risque de tuer le corps, soyez sûre de retenir cette méthode. Chez les jeunes femmes le Qi et le sang sont florissants, le cœur et la Terre sont calmes, en trois mois les règles cessent et celles-ci recouvrent un corps de jeune fille, le teint de fleur de pêcher.
Si le travail arrive à ce stade, on est comme ivre, confus et silencieux, la lumière du matin et du soir ne se dissipe jamais. En pratiquant sans cesse pendant un an, les fondations peuvent être fermement mises en place et on expérimente l'accomplissement d'un Immortel Humain.
Les femmes d'âge moyen cultivant (le Dao) doivent utiliser la « méthode pour raffiner la forme Taiyin » ! Celui qui pratique cette méthode doit évacuer les pensées et les désirs, les excès d'émotions et éliminer la réflexion, ??? [fang xing ci dao].
A supposer que les règles [yue xin] n'apparaissent à aucun moment, qu'elles ne sont toujours pas arrivées en deux ou trois jours, c'est qu'il faut développer la quiétude et attendre qu'elles arrivent, régulant la respiration à l'intérieur d'une pièce calme, assis droit, les deux mains posées sur les genoux. On utilise l'index pour obturer Zi et Wu comme la forme d'un poing, on ferme les yeux pour rassembler le Shen, on régule la respiration tandis qu'on effectue l'introspection [nei guan] de Rufang on dirige (son intention) vers Xue Hai. Après que le Qi du Yin Authentique se mette en mouvement, c'est la pratique de raffinage. Si l'on se trouve à ce stade du travail, il faut distinguer les vrais

[18] Cao Xi. Ce terme est difficile à traduire en un seul mot. Cao se réfère à ?? et Xi correspond à une rivière étroite et encaissée. Le terme fait référence à la moelle épinière.
[19] Les commentaires inclus à ce texte disent : « on peut utiliser cela quand les signes se manifestent sous l'écoulement, et après une période de deux jours et demi après que l'écoulement s'est arrêté ».

clarté et trouble des faux. Si on cultive le faux Qi trouble Yin, on risque de tomber malade et les médicaments seront sans effet.
Quand le Yin Authentique bouge, tout le corps paraît mou, comme ivre. A ce moment, il y a dans Xue Hai comme des « poissons qui jouent dans l'eau ». Cet état n'est pas descriptible par les mots, mais il s'agit de la manifestation du Yin Authentique. Quand cela arrive, c'est qu'il faut s'aider du Yi Authentique pour passer les vertèbres Jia Ji (une cavité au niveau de la partie supérieure des reins et entre le bas des deux omoplates), monter à l'Oreiller de Jade ([yu zhen], l'occiput), traverser la Boule de Boue ([ni wan], le cerveau), passer le Pont des Pies ([que qiao], le palais), descendre le long de la Tour à Etages ([zhong lou], la trachée), pénétrer la Chambre des Seins ([ru fang], l'espace entre les deux seins) et retourner de nouveau entre Zhong Ji et Xue Hai.
Si le corps et le Qi sont faibles, après deux ou trois mois le Yin Authentique ne bouge plus d'un pouce, il est impossible de mettre cela en pratique. Il faut donc utiliser la méthode suivante : d'abord pétrir douze fois en cercles le sein droit puis le sein gauche, frotter le ventre trente-six fois, avaler la salive de la bouche trois fois, la « fleur de la gorge » [yan hua], la conduire mentalement devant par la méthode du « retour de la lumière par la projection inversée », en restant vide à l'extrême, calme et sincère. Si l'on pratique cela chaque jour sans interruption aux heures Zi et Wu, il ne faut pas plus d'un mois pour qu'apparaisse un mouvement spontané qu'il est possible de collecter et de cultiver.
Parvenue à transformer le Yin Authentique en Yang Authentique, les seins rétrécissent et les règles cessent, il (Yin) devient un corps masculin, ce qui correspond au travail du Yin Authentique qui cultive la forme.

Le poème dit : « le visage prend un teint de fleur de pêcher, la peau est blanche comme la neige. Arrivée à ce stade, le dragon rouge a cessé définitivement. La racine de la méthode de la clarté et de la quiétude c'est l'absence de mondain, quand le travail est accompli on s'envole en direction de la contré de Jade [yu que].
Les fondations de cinabre ayant été établies, il est possible de « retourner au cinabre » [huan dan]. Une fois que le dragon rouge est éliminé et que le sang Yin a cessé de se transformer, le Qi Yang ne peut plus être contenu à l'intérieur du Dantian et de Xue Hai ne peut plus être contenu, il est alors nécessaire d'appliquer la méthode [fa shen ??] du « passage des barrières » [guo guan]. Le corps chauffera comme enflammé, le Qi fera un bruit lourd de gouttes, l'exercice « faire revenir le cinabre » ne sera pas différent de celui des hommes.
Quand le retour atteint la Cavité Ancestrale du Dantian, on utilise le « travail de raffinage du remède par l'orbite céleste » [zhou tian lian yao]. La Barrière Mystérieuse [xuan guan] est l'ancêtre des dix mille Shen et Qi, à l'intérieur se trouve le Qi Ancestral du Ciel Antérieur qui s'y cristallise. La respiration doit être très fine, quand l'intention est maintenue sans relâche, les Deux Qi[20] fusionnent spontanément et les Huit Vaisseaux s'ouvrent et l'embryon Immortel se forme spontanément.
On applique de nouveau la montée. Après trois ans de culture de l'unité [lian yi], on a réussi le Grand Retour [da huan] et l'embryon Sage s'est formé. Quand l'embryon Immortel est formé, il suffit de cultiver le régime du feu

[20] Deux Qi. Il s'agit du Yin et du Yang.

pendant dix mois pour qu'apparaisse le « nouveau-né » [ying]. Soit on entend une mélodie d'instruments à cordes et à vent[21], soit une clarté apparaît dans la pièce obscure.
A ce stade, il est possible de créer un corps en dehors du corps, l'envoyer dans toutes sortes d'endroits, il ne faut pas le retenir, ni le craindre. Il suffit de rester centré sans relâche pendant neuf ans[22] [mian bi jiu nian], attendre que le Yin disparaisse au profit du Yang pur, la forme et l'esprit seront tous deux merveilleux et on s'unit véritablement au Dao dans l'attente de l'autorisation de monter résider éternellement aux côtés de la Reine Mère, se libérant du sâmsara de ce monde. Après on ne sait combien d'années de souffrance, on jouira enfin de kalpas (millions de milliers d'années) de bonheur, les femmes de ce monde y pensent toutes, qu'y a-t-il donc à craindre ?



Dragon Rouge



[21] Xian ge si zhu zhi sheng. C'est une référence à Laozi : « la musique sans cordes » [wu xian zhi yin].
[22] Littéralement : « neuf ans face à un mur ». Cela fait référence à l'histoire de Bodhidharma qui aurait médité neuf ans face à un mur.

4. « La méthode adéquate pour le travail (alchimique) féminin »

NU GONG ZHENG FA

女功正法

Traduction de l'avant-propos de la version abrégée par Chen Yingning.

A l'âge de 16 ans, le Jing 精 (essence) des hommes se met en mouvement. Lorsque le Jing est plein, il déborde. A l'âge de 14 ans, les règles 經 [jing] des femmes se mettent en mouvement. Quand elles sont pleines, elles débordent. A ce moment-là, il faut connaître ce qu'est le Vent [feng] et le Feu [huo]. Le Feu c'est le Shen originel 元神 [yuan shen], le Vent c'est la respiration authentique 眞息 [zhen xi]. Shen et respiration dépendent l'un de l'autre et s'obtiennent pas le regard (intérieur) 觀 [guan]. La méthode s'appuie sur (l'observation de) l'Orifice Mystérieux 玄巧 [xuan qiao] qui se trouve entre les yeux. Le regard (intérieur) pénètre la Cavité du Qi 氣穴 [qi xue] où le Qi enveloppe le Shen cristallisé 凝 [ning] sous l'influence du Yi 意 . Le Vent et le Feu naturels se transforment mutuellement sans cesse, transformant le Jing pour remplir le Qi, transformant le Qi pour remplir le Shen, jusqu'à ce que l'Esprit 神 [shen] soit complet et la Forme 形 [xing] transformée et qu'il se forme « un corps en dehors du corps » 外身有身 [wai shen you shen].

La Chansonnette dit ceci : « quand on peut faire en sorte que le Shen et la Respiration se font toujours face, on change complètement sa forme (extérieure) 形 et sa forme (intérieure) 骸[hai] et un liquide de jade s'écoule. C'est seulement par la méditation prolongée sur la Cavité de la Longévité que l'on obtient le Shen Yang qui se manifeste au sommet du crâne. Il faut savoir que les dix mille êtres naissent et meurent, mais comprendre que l'Esprit Originel [yuan shen] renaît [fu sheng]. Etre capable d'incorporer le Shen au Qi, assure le succès à celui qui nourrit calmement l'Enfançon 嬰兒[ying'er][23]. »

Les gens qui sont capables de cultiver cela, comment ne parviendraient-ils pas à former l'Elixir Interne [nei dan] ?

La pratique commence par la passe supérieure Ruxi, se poursuit dans la passe médiane Qinei et se finit au retour à l'origine inférieure Zigong (l'utérus). Ensuite, les passes inférieures et médianes fusionnent en une cavité unique.

[23] « L'enfançon » [ying'er] désigne ici l'embryon [tai]. Normalement, chaque terme indique la mâturité de l'embryon qui grandit en 10 mois comme un embryon humain. Dans ce cas, l'enfançon correspond à l'état de développement d'un nouveau-né, après la période de gestation.

Les hommes cultivent le Jing, cela s'appelle l'art « Taiyang de Cultiver le Qi » 太陽練氣 [taiyang lian qi]. Les femmes cultivent le Sang [xue], cela s'appelle l'art « Taiyin de Cultiver la Forme » 太陰練形[taiyin lian xing].
Le secret du Feu et du Vent se joue dans l'utilisation adéquate du Feu Doux (ou Lettré) 文火 [wen huo] et du Feu Vif (ou Guerrier) 武火 [wu huo]. Le Feu Vif est utilisé durant l'étape intermédiaire, le Feu Doux s'applique lui au début et à la fin. Quand la circulation céleste se met en route, il faut l'observer en permanence. Dans une journée, durant les douze périodes, quelque soit l'endroit où l'intention arrive il est toujours possible de le mettre en pratique. Le Qi du Ciel Antérieur et le Qi du Ciel Postérieur, ceux qui peuvent les obtenir seront « ivres »[24] toute la journée.

Les femmes ordinaires[25] 世俗 qui ont des habitudes mondaines bien ancrées, aiment manger de la viande et du gras, ont facilement des désirs et des pensées. Lorsqu'elles voient des mariages, elles se sentent mal et nourrissent de la culpabilité. Elles sont sensibles au printemps et sont blessées à l'automne[26], tombant facilement malade. Trop manger de crudités augmente le risque de blocage des règles. Une fois séduites elles vont perdre à la fois leur corps et leur réputation pour le regretter à jamais. Les hommes doivent faire attention à cela et ne pas leur créer de mal. Celles qui supportent (l'abstinence) regagnent la paix, et celles qui se repentissent retrouvent la gaieté. Le Yi (intention) permet de tenir un récipient plein et au cœur d'être comme l'eau calme. Il faut rester tout le temps « comme les gens de Jin qui savaient fermer la bouche e retentir leur langue ». Que ce soit en mouvement ou en quiétude, il faut pouvoir préserver sa virginité et sa vertu, détruire la barrière des émotions et quitter la Mer des Désirs (Sâmsara) 欲海 [yu hai]. Le Gui Céleste[27] 天癸 du corps correspond à la source pour nourrir la Vie (le Qi). Il faut se hâter d'apprendre la méthode et de se cultiver pour parvenir à l'Authentique. Accumuler les mérites ici-bas fait que l'Esprit monte au Ciel. Vous les pratiquantes, devez toutes pratiquer comme cela.



Intention Authentique [zhen yi]

[24] L'ivresse est l'expression d'un état extatique fait de sérénité. On a la sensation d'avoir la tête légère, comme si elle tournait et qu'on risquait de trébucher.
[25] « Femmes ordinaires » [shi su] est un terme qui désigne les femmes qui n'ont pas quitté le monde et qui ne suivent pas la Voie.
[26] Il n'est pas clair si cette description s'applique « moralement » aux femmes qui le printemps venu (époque des unions), et à l'automne (prémisse d'un hiver de solitude et de nostalgie) se rendent malades d'être seules, ou encore si ces époques de l'année correspondant à des risques d'intempéries ou d'émotions excessives.
[27] Gui correspondrait à la période d'apparition des règles parmi les dix branches terrestres. L'attribut Céleste montre l'importance du signe précurseur des règles qui contient le Qi originel. C'est la raison pour laquelle il est conseillé aux femmes de cultiver l'Authentique [xiu zhen] durant cette période.



5. « La méthode pour Cultiver la Forme Taiyin»

TAI YIN LIAN XING FA
太陰練形法

Dans la méthode d'alchimie interne [neidan] pour les femmes de la Vénérable de l'Origine Sun Bu'er, on trouve la « Méthode pour Cultiver la Forme Taiyin ». Dans le cas d'une enfant, l'Essence-Jing vient et on se contente de la raffiner, il est possible de progresser très vite pour obtenir les signes du Dao.

En général, les filles ont leurs règles à partir de quatorze ans, et ont, deux jours et demi avant que le sang ne sorte (soixante heures), une perle de Qi Originel [yuan qi yi zhu] qui descend du Dantian jusque dans l'utérus [zi gong]. Deux jours et demi après l'arrêt des règles, il y a toujours cette « perle » de Qi Originel qui descend dans l'utérus. Lorsque le Qi Originel se manifeste, il faut s'asseoir en méditation et calmer le cœur, dissiper toute pensée erratique [sao chu za nian], concentrer le Shen et rassembler le Yi [ning shen ju yi], et le diriger dans la cavité de la poitrine, ce qui est le Dantian des femmes.
Ensuite, on utilise ses deux mains croisées appuyées sur les seins (main gauche sur sein droit et réciproquement) et on masse (frotter [mo] et pétrir [rou]) légèrement vers l'extérieur, en cercles 360 fois. Si cela provoque que le Qi Originel dans l'utérus monte spontanément, on le place de nouveau dans le Dantian. Cette fois, on se concentre [ning shen] et on l'observe intérieurement dans la calme [ji zhao], afin de le nourrir comme « une poule couverait son œuf » [ji bao luan] pendant environ une heure, puis on arrête.

La pratique [gongfu] ultérieure demande progressivement plus d'adresse, il suffit de se concentrer sur le Dantian (inférieur) pour que le Qi Authentique [zhen qi] monte spontanément vers le Dantian (supérieur). On le redescend au Dantian, mais dans cette fois sans utiliser les massages des seins. Mais avant que les règles n'arrivent, si l'on ressent le Qi Originel se diffuser et qu'il se loge déjà dans le Dantian (inférieur), dès le deuxième jour il faut arrêter toute pratique afin d'éviter que le sang des règles ne « monte » jusqu'au Dantian (supérieur) ce qui est dangereux pour la santé. Parvenue à la fin des règles sans avoir pratiqué, on attend deux jours et demi après avant de recommencer. On peut ainsi pratiquer jour après jour sans arrêter, faisant progressivement revenir le Qi Originel [fan huan yuan qi] et évacuant graduellement les maladies, on se sentira d'humeur gaie et légère et on retrouvera pleine confiance dans l'humanité, ce qui est le signe que la force vitale est renforcée. Cependant, il faut faire attention à gérer cela avec de

bonnes intentions [zheng nian], sans que cela ne se transforme en désirs [yu wang].

Pour ce qui est des délais d'obtention de ces résultats, il faut considérer l'âge et la santé de chaque individu, c'est ainsi qu'il est possible de déterminer si ce sera rapide ou lent. Pour ce qui est femmes d'environ vingt ou trente ans, cela n'excède pas quatre ou cinq années de pratique. Pour les femmes entre trente et quarante ans, il faudra cinq ou six ans de pratique. Le travail complet progressant lentement, il est possible de faire disparaître les règles et retrouver un corps de jeune fille, c'est ce qu'on appelle « décapiter le dragon rouge » [zhan chi long]. Une fois que le Dragon Rouge a cessé, il faut continuer la pratique, chaque jour on se concentre pour cultiver la nature [ning shen lian xing]. Une fois que le travail de la nature est accompli, il est possible d'obtenir des résultats en termes de longévité. Les femmes ayant la cinquantaine, dont le liquide des règles est déjà asséché, doivent seulement se concentrer sur le Dantian et faire revenir progressivement les règles. Quand le liquide des règles est revenu, la physiologie s'étant améliorée, il est possible de pratiquer la méthode dont nous venons de discuter.



Cristalliser l'Esprit [ning shen]



6. « Quatorze Poèmes sur le travail alchimique féminin » de Sun Bu’er

RASSEMBLER LE CŒUR

(Cet exercice est identique pour les hommes et les femmes)

收心

吾身未有日，此身已先存。
似玉磨愈潤，如金煉豈昏。
掃空生滅海，固守總持門。
半黍虛靈處，融融火候溫。

Avant que notre corps ne voie le jour [wu shen wei you ri],
Le Principe du Corps[28] était déjà là [ci shen yi xian cun].
Comme le jade, il a plus de lustre après avoir été poli [ru yu mo yu run],
Comme l’or, il devient plus étincelant après avoir été raffiné [ru jin lian qi hun].
Elimine l’Océan des naissances et des morts[29] [sao kong sheng mie hai],
Garde fermement la Porte de l’Eternité[30] [gu shou zong chi men].
Le Demi-grain de Millet[31] se trouve à l’endroit du Vide Spirituel [ban shu xu ling chu],
Fondu petit à petit sous l’action de la tiédeur du Feu [rong rong huo hou wen].

Commentaire :
Le Qi primordial [yuan qi] est le principe créateur à l’origine du vivant mais subsiste dans notre corps après la naissance. Extrêmement fin, il s’affine encore au cours du travail de l’Esprit. Pour cela, il est nécessaire d’éliminer les pensées et les sentiments illusoires, qui « volent » le Qi originel. On s’y applique en descendant l’esprit dans la Cavité du Qi et en maintenant la quiétude.
Dans la Cavité du Qi, l’Esprit immobile se fige et forme comme un « petit grain de millet », une présence, sous l’action du Feu Doux.
L’art alchimique taoïste repose entièrement sur l’utilisation au bon moment du Feu Doux [wen huo] (régulation de la respiration, faible intention) ou Feu Guerrier [wu huo] (arrêt de la respiration, intention plus forte). L’Esprit s’affine sous l’action du Feu Doux qui le nourrit tout en le protégeant. Si on utilise un Feu Guerrier, on ruinerait le travail effectué jusqu’alors.

---

28 « Principe du Corps » [shen yi] : indique le Qi-Un ou Qi primordial qui est à l’origine du vivant.
29 « Océan des Vies et des Morts »[sheng mie hai] désigne en général le Sâmsara, ici il indique les sens, les sentiments et la pensée à l’origine de la souffrance. L’auteur invite ainsi à recentrer les activités du cœur pour atteindre la quiétude.
30 « Porte de l’Eternité » [zong chi men]. Traduit par des auteurs comme la Porte de la Maîtrise Totale, ce qui n’a aucun sens. « Zong » signfie complet, mais possède aussi le sens de « toujours » ; « Chi » signifie « retenir », mais possède aussi le sens de « durable ». Le clin d’œil à Laozi porte plutôt à croire qu’il s’agit e la « Porte de l’Eternité », équivalent, comme le note Chen Yingning, de l’expression « Porte de la Femelle Mystérieuse ».
31 « demi-grain de millet » : désigne, dans l’école Quanzhen, le produit de la concentration modérée sur le Dantian. C’est l’image d’une première présence qui croît avec la pratique, devient « germe » puis « embryon », etc.

NOURRIR LE QI

(Cet exercice est identique pour les hommes et les femmes)



本是無爲始，何期落後天。
一聲才出口，三寸已司權。
況被塵勞耗，哪堪疾病纏。
子肥能益母，休道不回旋。

L'Origine, c'est le commencement du Néant et de l'Etre[32] [ben shi wu wei shi],
Quand soudain vient le Ciel Postérieur [he qi luo hou tian].
Sitôt après qu'un cri soit sorti de la bouche [yi sheng cai chu kou],
La circulation du Qi[33] est entravée [san cun yi si quan].
Quand celle-ci est en outre épuisée par le mondain [kuang bei chen lao hao],
Comment pourrait-on endurer la maladie [na kan ji bing chan] ?
L'Enfant bien nourri peut à son tour favoriser la Mère[34] [zi fei neng yi mu],
Il n'est donc pas question de ne pas faire Retour [xiu dao bu hui xuan].

Commentaire :

La Racine [ben] est le principe créateur à l'origine du Non-Etre et de l'Etre. C'est le Un originel qui, dans la génèse taoïste, vient avant le Deux (yin/yang, non-être/être, Ciel/Terre). Après lui, vient la création : c'est le Ciel Postérieur [hou tian].
Dans l'histoire de l'homme, le Ciel Postérieur correspond à sa naissance, au moment où celui-ci respire avec ses poumons. A partir de l'instant où il crie pour mettre en marche ses poumons, l'homme voit toutes les conditions pour que sa respiration soit altérée. Il est ici question, bien-sûr, de la « respiration embryonnaire » qui s'arrête dès lors que nous utilisons les poumons. Cette phase cruciale dans l'existence de l'homme implique le commencement du « mondain » qui épuise le Qi originel et nous éloigne du

[32] « Commencement du Néant et de l'Etre » [wuwei shi]. Le terme Wuwei n'est pas ici celui de l'éthique de Laozi et de Zhuangzi. Il correspond plutôt au Qi originel, au « chaos » primitif d'avant la création, d'où le terme d'Origine ou Racine [ben]. C'est ce qu'on appelle le Ciel Antérieur [xian tian] par opposition au Ciel Postérieur [hou tian].

[33] Chen Yingning commente ce terme comme « respiration ». Il s'agit plutôt des Trois Origines [san yuan] dans le corps qui abritent les trois principes vitaux Shen/Qi/Jing. Des auteurs ont donné à cette phrase la connotation que l'homme est capable dès sa naissance de contrôler sa respiration (pour revenir au Dao). D'après le contexte de l'ensemble du paragraphe, je pense plutôt, peut-être à tort, qu'il s'agit ici de l'inéluctabilité de la blessure du Qi originel par les activités mondaines et exhortant à revenir à l'ordre d'avant notre naissance. L'entrave est celle du Qi originel par la toute première activité humaine (le cri du nourrisson).

[34] « le Fils favorise (ou nourrit) la Mère ». Cela fait appel à un cycle similaire à celui des Cinq Eléments, mais dans le contexte plus restreint de la génèse. Le Fils symbolise le Qi vital du corps après la naissance, soit le Ciel Postérieur et la Mère le Qi originel [yuan qi] du Ciel Antérieur. Les deux sont liés, comme un fils à sa mère : il lui doit son existence et hérite de sa vitalité.

Dao. En s’éloignant du Dao, il nous est impossible de vivre durablement en harmonie et la maladie apparaît.
Cependant, c’est le Ciel Postérieur (le Fils) qui sert à nourrir le Ciel Antérieur (la Mère). La pratique taoïste vise à nourrir le principe vital par l’essence du corps pour l’affiner jusqu’à ce que le Qi originel (qui appartient au Ciel Antérieur) soit affiné à son tour. Dans ce cas, c’est « le Fils qui favorise sa Mère ». Ce retour est un « retour à la racine » [hui gen] qui est le sens de «faire retour » [hui xuan].

MISE EN PRATIQUE

(La première partie est applicable aux hommes et aux femmes. La dernière partie est utile seulement aux femmes).

行功

斂息凝神處，東方生氣來。
萬緣都不著，一氣復歸台。
陰象宜前降，陽光許後栽。
山頭并海底，雨過一聲雷。

Rassemble le souffle à l’endroit où l’esprit[35] se fige [lian xi yi shen chu],
Le Qi Vivant de l’Est vient [dong fang sheng qi lai].
Ne t’attache à aucune cause [wan yuan dou bu zhe],
Le Qi-Un reviendra à la Terrasse [yi qi fu gui tai].
L’Image Obscure doit descendre par devant [yin xiang yi qian jiang],
La Lumière Claire doit monter par l’arrière [yang guang xu hou zai].
Au Sommet de la Montagne et au Fond de la Mer[36] [shan tou bing hai di],
Passée la Pluie, retentit l’éclat du Tonnerre[37] [yu guo yi sheng lei].

Commentaire :
Quand la respiration est régulée, l’esprit se calme à son tour. L’immobilité se manifeste dans le Dantian et fait naître le mouvement. Ce mouvement est comme le vent du printemps suivant le vent ou comme le soleil naissant à l’Est, c’est la manifestation du Qi du Ciel Antérieur ou Qi Originel ou Qi Vivant. Durant leur entraînement, les adeptes font face à l’Est et attirent le Qi dans leur corps. Ce Qi est appelé Vent Tiède [nuan feng] et correspond à la douce sensation de chaleur qui naît dans le Dantian.
Le calme provient du détachement des pensées variées qui traversent notre esprit comme des nuages parcourant le ciel. En ne s’y attachant pas, le Qi originel ou Qi-Un renaît spontanément et se mêle à l’esprit. Le terme Terrasse [tai] désigne le lieu où celui-ci se fige. Il fait référence à la Nature [xing], tandis que le Qi-Un est synonyme de Vie [ming], les deux éléments que l’adepte taoïste va cultiver et raffiner. Pour cela, il est nécessaire qu’ils se rencontrent et se mêlent. Cette fusion engendre la création de Cinabre [dan] ou Remède [yao].

---

[35] Le terme « esprit » sans majuscule désigne toutes les activités du cœur telles que les émotions ou la pensée.
[36] Il y a une différence entre l’art alchimique féminin et masculin, même si la terminologie est identique. Alors que pour les hommes, le Sommet de la Montagne désigne le vertex, il indique les seins pour les femmes. Tandis que le Fond de la Mer est le périnée pour les hommes, il désigne la Mer du Sang [xue hai] ou l’utérus (de localisation plus imprécise). Les manifestations du Qi sont en revanche similaires.
[37] Selon une certaine tradition, la Pluie désignerait le Qi Yin et le Tonnerre le Qi Yang. Si cela est vrai, il fait aussi référence à la diffusion du Qi dans le corps (pluie) et au grondement qui est perçu (Tonnerre) lors des ouvertures de toutes les cavitées du corps.

Le Qi-Un va se mettre spontanément en mouvement en descendant le vaisseau antérieur Ren (cavité thoracique et abdominale) et montant le vaisseau postérieur Du (la colonne vertébrale). Ceci est le mouvement naturel du Yin (Image Obscure) et du Yang (Lumière Claire). La chaleur Yang monte, c'est ce qu'on appelle la « Progression du Feu Yang » [jin yang huo], la « fraîcheur » Yin descend, c'est ce qu'on appelle le « Retrait de l'Obscur Yin » [yui yin fu]. Une fois que Yin et Yang se sont rejonts, les deux vaisseaux Ren et Du se (re-)connectent aux deux Ponts des Pies supérieur, autrement appelé le Sommet de la Montagne [shan tou] (vertex), et inférieur, autrement appelé le Fond de la Mer [hai di] (périnée).
Cette première rencontre entre Ciel et Terre, Feu et Eau, Mari et Femme, Enfant et Mère, s'appelle l'Orbite Céleste [zhou tian]. Quand ce premier cycle se produit, l'adepte entend comme le grondement du tonnerre et .

DECAPITER LE DRAGON

(Uniquement pour les femmes)
斬龍

Quand le calme culmine, celui-ci peut produire du mouvement.
Yin et Yang se font l'un l'autre.
Saisis le Tigre de Jade dans le Vent,
Attrape l'Oiseau Doré sous la Lune.
Garde tes yeux dans le processus d'incubation,
Garde ton esprit dans le cours de suivre et de renverser.
Quand le Pont des Pies est connecté,
Le Qi alchimique retourne au fourneau.

CULTIVER L'ELIXIR

(Les deux premières lignes sont uniquement pour les femmes)
養丹

Emprisonne le Tigre et fais-le retourner dans sa Véritable Tanière.
Bride le Dragon et graduellement fais croître l'élixir.
La Nature devrait être aussi calme que l'Eau,
L'Esprit devrait être immobile comme la Montagne.
Régule la respiration, recueille-le dans le Creuset d'Or.
Stabilisant l'Esprit, garde la Passe de Jade.
Si tu peux faire croître le Grain de Millet jour après jour,
Tu retrouveras la jeunesse.

LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE

(Même chose pour les hommes et pour les femmes)
胎息

Si tu veux que l'élixir se forme rapidement,
D'abord débarrasse-toi des états illusoires.
Garde attentivement le remède spirituel,
Avec chaque respiration retourne au début de la création.
Le Qi retourne, traversant les Trois Îles,
Venant de ci et allant là,
Nulle part il n'est pas authentiquement tel.

LA CONVERGENCE ET LE FEU

( )
符火

Et le point où la respiration utérine est continue,
Tu dois distinguer le commencement du mouvement et du calme.
La lumière Yang devrait être incroyablement avancée,
L'âme Yin doit être empêchée de s'envoler.
La Perle dans le Puits contient des Images,
La Lune au Sommet de la Montagne jette de la lumière.
Durant vingt-quatre heures ne sois pas paresseux,
Irrigue abondamment le Germe.

FABRIQUER LE REMEDE

( )
接药

Quand l'élément mystique est à moitié accompli,
La pilule d'élixir se forme comme une goutte de rosée.
Bien que dès à présent tu peux stabiliser la Vie,
Comment pourrais-tu réaliser le Corps ?
Regardant le nez, on inspire le Qi positif,
Le Plomb spirituel est efficace à travers tout le corps,
Fais attention à le nourrir,
Quand cela a été accompli, tu prends alors ton envol.

RAFFINER L'ESPRIT

( )
煉神

La Relique d'avant la naissance,
Entre en un jour dans son cœur.
Sois attentif comme tenant dans ses mains une vaisselle remplie à ras-bord,
Sois aussi doux comme caressant un nouveau-né.
La Barrière de la Terre doit être fermement gardée close,
Les Portes du Ciel doivent rester ouvertes.
Purifie les Germes Jaunes,
Et au-dessus de la Montagne, le Tonnerre secouera la Terre.

INGERER LE REMEDE

( )
服食

La Relique d'avant la naissance,

ARRETER LES CEREALES

( )
辟谷

FAIRE FACE AU MUR

( )





7. « Clarifications sur l'alchimie féminine»

Questions-réponses, des extraits d'un texte de Chen Yingning.

<u>Question 1</u> : Dans « Dix questions sur l'alchimie féminine » il est dit : « le Yang des femmes monte d'en haut ». Qu'est-ce que le Yang des femmes ? Qu'entend-on par la méthode de l'ascension ?

Le Yang des femmes désigne le Qi qui permet d'engendrer. « L'ascension » correspond au mouvement du Qi vers les deux seins. Les enfants n'ont pas encore de seins parce que le Yang est à l'intérieur des organes. A partir de dix ans environ, les seins commencent à pointer et à se développer. Quand on voit ce type de transformations, c'est le signe que le Qi Yang d'engendrement prend forme.

<u>Question 2</u> : Dans « Dix questions sur l'alchimie féminine » on y parle de « l'exercice pour nourrir l'Authentique », quel genre de méthode est-ce ?

La « méthode pour nourrir l'Authentique » est déjà claire dans les livres : « dans la journée, lorsqu'on s'assoit pour pratiquer, il faut mettre en branle le mécanisme de Qi à l'intérieur du Dantian Mer de Sang [xue hai] ».

<u>Question 3</u> : Qu'appelez-vous « mettre en mouvement le mécanisme de Qi » ?

Le « mécanisme de Qi » n'est pas la force du Qi, c'est quand le Qi du corps se met en mouvement. « Mettre en mouvement » [yun dong] n'est pas le mouvement externe du Qi, c'est le mouvement intérieur du Qi Authentique qui est engendré spontanément par le Yi Authentique et l'Esprit Originel.

<u>Question 4</u> : Les livres disent : « Quand le mécanisme du Shen se met en mouvement, la bouche se remplit de salive ». Quand nous remuons la langue, cela provoque un accroissement de la salive, est-ce cela qu'on appelle « la mise en mouvement du Shen » ? Ils disent aussi : « le nez conduit du Qi Clair [qing qi] », est-ce que dans ce cas il s'agit de l'air ?

Ce qu'on appelle « Qui s'en va et qui n'est plus utile « la mise en mouvement du Shen » c'est le Qi issu du calme du cœur normal, régulant la respiration et cristallisant le Shen, ce qui a pour effet que le feu du cœur descend et que le Qi des cinq organes monte et provoque, à l'intérieur de la bouche, la production de salive [jin ye] sans que la langue ne bouge. Ce qu'on appelle « Qi Clair » dans l'expression« le nez conduit du Qi Clair », correspond au Qu le plus vide et le plus fin contenu par l'air, mais il ne s'agit pas de l'air lui-même.

<u>Question 5</u> : Comment faut-il comprendre la « Roue à Aubes » [he che] qui « monte et descend » ? Obéit-il à sa nature ? Aussi, utilise-t-on l'intention et la pensée [yi nian] pour le contraindre [qiang po] à monter et à descendre ?

La méthode de la Roue à Aubes se rapproche de l'art du Daoyin des anciens. Cependant il n'obéit pas à sa nature, mais ne doit pas non plus être forcé à monter et à descendre. Mais c'est à partir de l'avancée du Shen et du mouvement imprimé par le Yi (Intention) que cela est possible. Il n'y a nulle part où le Shen et le Yi de l'homme ne puissent aller de sorte qu'il est possible de mettre cela en application aisément. Cependant, l'attention est nécessaire, le Shen et le Yi commandent le mouvement, ce n'est pas un mouvement vide, il s'agit du moment où le Qi se met en mouvement.

<u>Question 6</u> : Comment le « liquide Jin » peut-il se transformer en Qi ? Comment s'expérimente le Jin qui se transforme en Qi [jin yi hua qi] ?

Durant l'entraînement, notre corps entier se détend, le Shen s'éclaircit et le Qi devient limpide [shen qing qi shuang]. On ressent un Qi chaud dans le ventre comme du feu, qui monte progressivement. Dans la bouche, la salive est aussi limpide que de l'eau est produite sans discontinuer. Cela signe la transformation du liquide Jin en Qi, procédé si subtile qu'on ne peut en parler. Les pratiquants débutants ne peuvent pas espérer obtenir cela immédiatement, mais il n'est pas nécessaire de le forcer, toute l'expérience repose sur la capacité à le faire venir naturellement.

<u>Question 7</u> : Les livres disent : « les deux mains tournent les deux seins trente-six fois. Quand la rotation est finie, les deux mains les maintiennent au centre ». Les seins sont fixes, comment peut-on les faire tourner ? Qu'est-ce que la méthode de la rotation [zhuan fa] ? Comment fait-on pour les maintenir au centre ?

« Maintenir vers le centre » désigne le procédé selon lequel les deux mains maintiennent immobiles les deux seins, en les pressant un peu comme des balles, en évitant de les faire pendre comme des sacs. Lorsqu'on maintient le sein gauche, on l'immobilise en direction de la droite, lorsqu'on maintient le sein droit, on l'immobilise en direction de la gauche. Il ne faut pas les laisser aller de côté. A cet instant, le Shen et le Yi unifiés descendent doucement de la région centrale entre les deux seins vers le Dantian féminin (l'utérus).
« Tourner trente-six fois » n'implique pas de désaxer les seins. Ils sont fixes et ne peuvent être désaxés ! Cette méthode fait partie du travail de la Vie [ming gong], il n'est pas utile que les femmes vierges[38] la pratiquent.

<u>Question 8</u> : Durant l'entraînement des femmes, pour ce qui est de la méthode vraiment de base, où est-il préférable de garder (l'intention) ?

Pour la pratique de base des femmes la technique « garder le centre » [shou zhong] est ce qu'il y a de mieux. « Centre » désigne ici la rencontre entre le

---

[38] La Vie correspond au Qi et au Jing (essence). Quand un individu est jeune et en bonne santé, qu'il n'a jamais eu de rapports sexuels (et n'a donc pas épuisé sa vitalité), on peut considérer que sa Vie [ming] ne manque pas et n'a pas besoin de la faire revenir. Les stimulations par la méthode décrite, servent à renforcer le corps.

Shen et le Qi, ce n'est pas la Palais Central. Le ressenti est à la fois dedans et dehors, pas forcément à l'intérieur du corps. Pour ce qui est des barrières des méridiens des femmes telles que le « Fond de la Mer » (la région du périnée et l'utérus) [hai di], l'Utérus [zi gong] et la Poitrine [ru fang] ce n'est pas qu'on ne peut se concentrer dessus, mais il ne faut pas s'obstiner [si shou], le secret est dans le juste milieu (entre avec et sans intention). S'obstiner à se concentrer en un seul endroit n'a rien à voir avec le Grand Dao.

<u>Question 9</u> : La première pratique des femmes et des hommes est-elle similaire ?

Du point de vue de la double pratique alchimique de la Nature et de la Vie, le début consiste essentiellement à entrer en quiétude. En cela c'est identique pour les femmes et pour les hommes. Plus tard, le chemin sera différent, les hommes devant « faire descendre le Tigre Blanc » [jiang bai hu], et les femmes doivent « décapiter le Dragon Rouge » [zhan chi long]. Cette différence est due à leur physiologie bien différente.

<u>Question 10</u> : Qu'appelle-t-on « décapiter le Dragon Rouge » ? Combien d'heures faut-il le pratiquer ?Au bout de combien de temps les règles cessent-elles ? Après leur arrêt, quelle pratique fait-on ? A l'intérieur de cette pratique distingue-t-on des étapes ?

Pour la pratique correcte, s'exercer quatre fois par jour est bien. A chaque fois cela doit durer deux heures, ce qui fait en tout huit heures ou encore quatre périodes horaires traditionnelles [shi chen]. En suivant ce rythme, on parvient à arrêter les règles en six mois minimum jusqu'à un an. Après cela, la pratique progresse encore. Si l'on arrête, les règles reviennent.

<u>Question 11</u> : Durant la pratique alchimique féminine, doit-on manger végétarien ?

